**Facebookopslag på den lokale Hjerteforenings Facebook gruppe**

Så blev Fodbold for hjertet i den grad sparket i gang på indsæt sted i dag.

Der var strålende sol, og humøret var højt hos deltagerne, som i mange måneder ikke har kunnet spille fodbold i klubben.

Fotos er fra dagens opvarmning og fodboldspil.

I træningen er der fokus på fællesskabet, og her er vi sammen uafhængig af alder, form og fodbolderfaring. Det er altså hverken dit niveau, din alder eller din form som er afgørende. Det vigtigste er, at vi er sammen og har det sjovt samtidigt med, at vi får sved på panden. Der er således ingen tacklinger og træningen er skånsom.

Fodbold for Hjertet er motionsfodbold med dokumenteret effekt på sundheden for danskere med hjerte-kar-sygdomme, diabetes og andre livsstilssygdomme.

Forskning viser, at motionsfodbold bekæmper livsstilssygdomme:

• kan anbefales som en del af behandlingen af forhøjet blodtryk

• reducerer blodtryk, kolesterol og fedtprocent.

• forøger muskelmasse, konditallet og forbedrer fedtforbrændingen

• øger livskvalitet via socialt samvær.

Du kan trygt være med, for du er i sikre hænder på Fodbold for Hjertet: Træneren er uddannet i at tage hensyn og lave øvelser og træning, som passer til os alle på holdet. Det er ikke kun nye venskaber, oplevelser og mere energi, som Fodbold for Hjertet kan give dig. Det er et fællesskab og nye kammerater.

Du behøver ikke have spillet fodbold før. Vi er på mange niveauer. Du behøver heller ikke fodboldstøvler og fodboldtøj.

Vi træner indsæt tidspunkt

Stedet for træningen er indsæt sted

Når Corona-regler tillader det, slutter vi af med ’3. halvleg’ i form af hyggeligt samvær og snak. Det vigtigste af alt, er, at vi er sammen, har det sjovt og kommer i form – og det er jo bare lidt sjovere med en bold ved fødderne.

.

Du er så hjertelig velkommen.

Hvis du vil høre mere, er du velkommen til at ringe til indsæt navn og telefonnummer på træneren for Fodbold For Hjertet